

# सरसों तेल वरदान

## 1. शुद्ध सरसों तेल सौन्दर्यवर्धक है :-

विधि : 60 ग्राम बेसन, आधा चम्मच हल्दी पाउडर, थोड़ा कच्चा दूध। घोल बना लें। आठ दस बूंद सरसों तेल मिला कर (पेस्ट) लेप बना लें। इस लेप को चेहरे, गर्दन, बांहें, हाथ, पैर, कोहनियां, घुटना आदि पर लगा लें। (सूखने के बाद) जब हल्का-हल्का गीला रह जाये हाथ से मलकर लेप हटा दें एवं गुनगुने पानी से स्नान करें। त्वचा साफ, रेशमी एवं मखमली बन जायेगी। झाईयां, दाग एवं अनावश्यक बाल भी हट जायेंगे।

## 2. सरसों तेल अर्धकपाटी में रामबाण :-

विधि : सिर के जिस भाग में दर्द हो रहा हो उस भाग के नाक में शुद्ध सरसों का तेल सात-आठ बूंद डालने से दर्द बंद हो जाता है। लगातार 4-5 दिन डालने से सदा के लिये अर्धकपाटी का दर्द मिट जाता है।

## 3. सरसों तेल कान दर्द में भी गुणकारी :-

विधि : दो चम्मच सरसों तेल, 2 कली लहसुन (छिलका उतारा हुआ) एक बर्तन में रखकर गर्म करें। लहसुन जब लाल पड़ जाये तो आंच से उतारकर ठंडा होने पर छान लें एवं सुहाता सुहाता रुई के फाये से कान में 2-4 बूंद गुनगुना तेल डालें, कान दर्द दूर हो जायेगा।

## 4. सरसों तेल से दांतों की बीमारियों का उपचार :-

विधि : सरसों तेल में चौथाई भाग सेंधा नमक मिला लें (एक दम बारीक मैदा के समान) नमक मिला तेल से दांतों को एवं मसूढ़ों को हल्का-हल्का अंगुली से मालिश करें। इससे कुछ दिनों में ही विभिन्न बीमारी जाती रहेगी। जैसे - दांतों में ठंडा, गर्म, खटाई लगना, हिलता हुआ दांत बैठ जायेगा। दांतों पर पड़ी काली पपड़ी हट जायेगी। दांत दर्द, मसूढ़ा सूजन एवं मसूढ़े से खून निकलना बंद हो जायेगा। या सरसों तेल में सेंधा नमक के स्थान पर हल्दी पाउडर भी मिलाकर नित सोने से पहले दांतों पर मलकर कुल्ला कर लेने से पायरीया, दांत दर्द, ठंडा गर्म लगना इत्यादि तकलीफों में फायदा होगा।

## 5. सरसों तेल से सूखी एवं तर खांसी का इलाज :-

विधि : प्रातः स्नान करने से पहले एक दो बूंद सरसों तेल नाक के दोनों नथुनों में सूंधने से खुशकी से होने वाला सिरदर्द दूर होता है। गुदा पर दिन में तीन-चार बार सरसों तेल चुपड़ने से हर प्रकार की खांसी दूर होती है। विशेषकर छोटे बच्चों के लिए लाभदायक है

## 6. सरसों तेल किसी भी प्रकार के बदनदर्द के उपचार में सहायक :-

विधि : 30 ग्राम सरसों तेल में 4 कलियां लहसुन छीलकर डाल दें। उसमें 2 ग्राम अजवायन डालकर किसी बर्तन में रखकर धीमी-धीमी आंच पर पकायें। लहसुन एवं अजवायन के दाने जब काले पड़ने लगे तब आंच से उतार कर तेल ठंडा करके छान लें एवं धीरे-धीरे शरीर पर मालिश करने से दर्द जाता रहेगा।

200 ग्राम सरसों का तेल 10 ग्राम कपूर दोनों एक शीशी में रखकर ढक्कन बंद करके धूप में रख दें जब तेल में कपूर मिल जाये तो इस तेल से धीरे-धीरे मालिश करें। इससे वात विकार, नसों का दर्द, पीठ एवं कमर का दर्द एवं मांसपेशियों का दर्द ठीक हो जायेगा।

(निषेध : इस तेल की मालिश से छाती पर मलने से माँ का दूध बंद हो जाता है)

## 7. सरसों का तेल बच्चों के बौद्धिक एवं शारीरिक विकास में सहायक :-

विधि : सप्ताह में कम से कम 3-4 रोज नहलाने से पहले सरसों का तेल डाल कर नहलाये तो बच्चा हष्ट-पुष्ट एवं शक्तिशाली होता है।

8. सरसों तेल एग्जीमा में लाभकारी :-

विधि : 250 ग्राम सरसों का तेल लोहे की कढ़ाही में गर्म करें। तेल जब गर्म हो जाये तो उसमें 50 ग्राम नीम की कोपल तेल में डाल दें। कोपल जब काली पड़ जाये तो कढ़ाही आंच से उतार लें। दिन में तीन-चार बार एग्जीमा वाली जगह पर लगायें, कुछ ही दिनों में एग्जीमा नष्ट हो जायेगा। साल भर लगातार लगाने पर सदा-सदा के लिए छूट जायेगा।

9. सरसों तेल अनिद्रा दूर करने में सहायक :-

विधि : रात को सोने से पहले हल्का गर्म पानी से पैर धोकर कपड़े से साफ कर लें। पैरों के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करके सोने से गहरी निद्रा आती है। या रात्रि में सोने से पहले सरसों का तेल हल्का गर्म करके चार-पांच बूंद तेल कान में डालकर साफ रुई लगाकर सोने से गहरी निद्रा आती है। या सरसों तेल लगाकर रुई का फाया नाभि पर रखकर हल्की पट्टी बांधकर सोने से गहरी निद्रा आती है।

10. सरसों तेल की मालिश से स्मरण शक्ति बढ़ती है :-

विधि : नहाने से पहले चार पांच मिनिट तक मस्तिष्क के मध्य पर मालिश करें इसके बाद नहाने से स्मरण शक्ति और बुद्धि का विकास होता है। बाल भी काले, चमकीले और मुलायम बनते हैं।

11. सरसों तेल मानसिक चिंता, तनाव एवं मानसिक परेशानी दूर करने में सहायक :-

विधि : सरसों तेल सोने से पहले कान के पीछे की नाड़ियां, गर्दन के पीछे की नलियां एवं सिर के पीछे के भाग में मालिश करने से चिन्ता, तनाव, मानसिक परेशानियां, गर्दन दर्द एवं मन का भारीपन दूर होता है।

12. सरसों तेल से बहरेपन के रोग का उपचार :-

विधि : भोजन करने से पहले सप्ताह में एक बार हल्का-हल्का गर्म तेल 2-4 बूंद डालने से कान में तकलीफ नहीं होगी। सप्ताह में 2-4 बूंद डालने से बहरेपन का भय नहीं रहता है व दांत भी नीरोग रहते हैं।

13. सरसों तेल में अधिक दिनों तक नवानी बरकरार रखने का गुण :-

विधि : कोई व्यक्ति प्रतिदिन कानों में गुनगुना तेल डालकर कुछ देर तक विश्राम करें तो उसके शरीर पर वृद्धा त्वचा के लक्षण जल्दी नजर नहीं आते हैं, न ही गर्दन अकड़ती है, नेत्र ज्योति भी बढ़ती है आंखों में दर्द भी नहीं होता है।

14. सरसों तेल में श्रवण शक्ति बढ़ती है :-

विधि : 25 ग्राम सरसों तेल में दो कली लहसुन डालकर गर्म करें। तेल छानकर सुहाता सुहाता सप्ताह में एक-दो बार 2-2 बूंद कान में डालने से श्रवण शक्ति बढ़ती है। खुश्की भी दूर होती है।

15. सरसों तेल नजला जुकाम में रामबाण :-

विधि : सरसों तेल रात को सोते समय हल्का गुनगुना करके नाक के दोनों नथुनों में से दो-दो बूंद सुड़कने से नजला, जुकाम नहीं होता है। मस्तिष्क अच्छा रहता है। नाक में वेग नहीं होता है।

16. सरसों तेल से दांत मजबूत एवं चमकते रहते हैं :-

विधि : सरसों तेल से दांत एवं मसूढ़ों पर मालिश करने से दांत मजबूत एवं चमकते रहते हैं।

17. सरसों तेल से नेत्र ज्योति एवं स्मरण शक्ति बढ़ती है :-

विधि : सरसों तेल कनपटी पर मलिये, कानों में डालिये, नाक में सुड़किये, नाभि में लगाईये। इससे नेत्र ज्योति एवं स्मरण शक्ति बढ़ती है। जुकाम नहीं होता है। सर्दी के दिनों में प्रतिदिन नाभि में लगाने से हाथ पैर कभी नहीं फटेंगे और चमकदार बने रहेंगे।

18. सरसों के तेल से मुख रोगों से बचाव :-

विधि :-मुख में कुछ देर सरसों का तेल रखकर, कुल्ला करने से जबड़ा बलिष्ठ होता है। आवाज ऊंची एवं गंभीर होती है, चेहरा पुष्ट एवं बलिष्ठ होता है। छः रसों में हरेक रस का अनुभव करने की शक्ति बढ़ती है। इस क्रिया से कंठ नहीं सूखता, दाढ़ें नहीं फटती हैं। दांत व जबड़े मजबूत होते हैं।

19. सरसों तेल घुटनों के दर्द में लाभकारी :-

विधि :- सरसों तेल में 2 कली लहसुन डालकर पकायें। ठंडा होने पर इस तेल से घुटनों की मालिश करें। कुछ सप्ताह मालिश करने से दर्द दूर हो जाता है।